



**Farm Safety Association
Marzo 2000
Tailgate-Hearing**

Protéjase los oídos

Instructor: *El siguiente texto puede usarse para una exposición de capacitación para empleados de 15 minutos. Tenga a mano orejeras y tapones de oídos para demostrar el uso de los dispositivos personales de protección.*

El texto hace énfasis en los puntos importantes relacionados con la prevención del sentido del oído. Le sugerimos que se ciña estrictamente al tema. Obviamente, debe estar preparado para responder a las preguntas.

PUNTOS QUE DEBE ENFATIZAR:

- **Suele haber una mayor incidencia de la pérdida del sentido del oído entre los trabajadores agrícolas que entre los de otras ocupaciones.**
- **Use algún tipo de protección a los oídos cuando trabaje en ambientes ruidosos.**
- **Conozca qué niveles de ruido le pueden dañar el sentido del oído.**

Esté consciente del peligro

Suele haber una mayor incidencia de la pérdida del sentido del oído entre los trabajadores agrícolas que entre los de otras ocupaciones. Esto se debe, posiblemente, a la frecuente y continua exposición a ruidos fuertes producidos por equipos agrícolas, un granero lleno de cerdos chillones, etc.

¿Cómo está del oído? ¿Escucha tan bien como hace un año? La pérdida de la capacidad de oír no es tan obvia como con los otros sentidos. Ésta ocurre lentamente, por lo general, a lo largo de varios años. Posiblemente ni siquiera note que está perdiendo gradualmente el oído, porque no se siente dolor. A menudo, la gente que ha sufrido una considerable pérdida de la audición tiende a hablar más fuerte.

Sonido y ruido

El sonido se mide en unidades logarítmicas de presión sonora, llamadas decibeles. Sus valores van desde cero a 140. El extremo inferior de la escala representa el umbral agudo del oído humano. El nivel de ruido dentro de la cabina de tractor aislada acústicamente es generalmente de alrededor de 85 decibeles. La explosión de una escopeta genera 140 decibeles de energía de presión sonora.

El ruido se define como el sonido indeseado. Los ruidos fuertes incrementan el pulso cardiaco y el consumo de energía. Esto puede contribuir a sentir fatiga, malestar o afectar la tranquilidad.

Sin embargo, el principal efecto del ruido es la pérdida del oído. El abuso que sufren los oídos con los ruidos fuertes

lleva el umbral del sentido del oído, de manera que la persona sólo puede escuchar sonidos más fuertes.

Es posible que sufra esta experiencia después de trabajar varias horas en un ambiente ruidoso. Es posible que, al detenerse, le zumben los oídos y que su capacidad para escuchar no parezca normal. Volverá a su estado normal durante la noche. Pero, la constante exposición a ruidos sumamente fuertes le ocasionarán, a la larga, la pérdida permanente de la audición.

Cuando disminuye la exposición al ruido, por lo general, la gente:

- Muestra menores indicios de estrés.
- Se siente con más energía.
- Sufre una menor pérdida de la audición.

¿Qué tanto es demasiado?

Los expertos en la salud y en seguridad indican que el nivel máximo de ruido al que puede estar expuesta una persona durante el curso de un día de trabajo de 8 horas es de 90 decibeles. Un tractor sin cabina, una segadora a motor, o un trineo a motor generan aproximadamente 100 decibeles, y el plazo máximo de exposición no peligrosa es de sólo dos horas. Los niveles de ruido durante el tiempo en que se alimenta al ganado en los graneros pueden ser aún mayores.

Conserve este sentido vital

Una vez que se ha dañado el sentido del oído, es imposible repararlo. Toda persona que se encuentra en un lugar de trabajo agrícola debe tomar las medidas necesarias para protegerse los oídos.

Si uno está consciente del ruido, puede tomar mejores decisiones sobre cómo protegerse los oídos. Ya hemos citado algunos ejemplos. Existen tablas que enumeran los niveles de sonido generados por distintos tipos de equipos y en distintos ambientes de trabajo. Para una lectura más exacta, es necesario utilizar un decibelímetro.

Cuando se trata de protegerse los oídos, es mejor exagerar en las precauciones. Las siguientes son las precauciones mínimas que todos debemos tomar en el lugar de trabajo, para evitar la pérdida del sentido del oído:

1. Limite el tiempo de exposición al ruido.
2. Manténgase lo más alejado que sea posible de los focos de ruido. El duplicar la distancia a estos focos reduce la presión sonora a la cuarta parte de su nivel.
3. Use protectores para los oídos en *todo* lugar de trabajo ruidoso.
 - los **tapones para oídos** de caucho o plástico caben en el canal auditivo y son supresores eficaces del ruido. Es importante que ciñan bien.
 - Las **orejeras acústicas** ofrecen la protección más eficaz contra el ruido. No contribuyen a causar infecciones ni malestar como los tapones para los oídos, que quedan ceñidos y llevan suciedad al canal auditivo. Las orejeras bloquean el ruido mejor que los

tapones porque también cubren el tejido óseo conductor de sonido ubicado alrededor de las orejas.

Hágase controlar los oídos

Su puede hacer controlar su capacidad auditiva con una prueba de audiometría. Varias organizaciones instalan puestos para realizar estas pruebas en las ferias agrícolas. Los hospitales y audiólogos también realizan pruebas de audiometría.

Es conveniente hacerse una evaluación de la audición. El procedimiento le indicará si ha sufrido o no, pérdida considerable del oído.

Tal como se señaló antes, la pérdida del sentido del oído ocasionada por el ruido no puede recuperarse. Sin embargo, al identificar los peligros que existen y tomar las medidas de protección, uno puede evitar perder aún más la capacidad de este valioso sentido.

¿Alguna pregunta?

Finalmente, dediquemos un momento a revisar algunos de los “Qué hacer” y “Qué no hacer” para protegerse los oídos.

QUÉ HACER:

Usar protectores para los oídos en todo trabajo ruidoso.

¡Busque el que le acomode mejor!

Mantenerse lo más alejado que sea posible de un foco de ruido.

Hacerse una prueba auditiva para fijar su propio umbral.

QUÉ NO HACER:

Rehusarse a ponerse protectores de oídos porque le incomodan.

Ignorar los indicios de que su oído se ha deteriorado.

Permanecer en un ambiente ruidoso durante mucho tiempo.

The information and recommendations contained in this publication are believed to be reliable and representative of contemporary expert opinion on the subject material. The farm safety Association Inc. does not guarantee absolute accuracy or sufficiency of subject material, nor can it accept responsibility for health and safety recommendations that may have been omitted due to particular and exceptional conditions and circumstances.

Farm Safety Association Inc.
22-340 Woodlawn Road West, Guelph, Ontario N1H 7K6 (519) 823-5600

Copyright © 2000

Produced with the assistance of:



Canadian Coalition for
Agricultural Safety and Rural Health



Ministry of
Agriculture,
Food and R.
Ontario